

令和3年3月

令和3年2月19日時点の情報です

# 弓削校区サロンのご案内

- 弓削校区にお住まいの方ならどなたでも参加可能(年齢不問)です。
- 定員は各回12名で電話による事前申込み制(先着順)です。
- 会場は弓削地域コミュニティセンターのホールです。
- 新型コロナウイルス等感染症の動向により、予定が変更となる場合があります。

## 【開催日】

※4月以降は状況をみながらご案内します

3月9日(火) 13:30~14:30

## リフレッシュヨガ教室

講師：瀬上 恵梨氏 (リハビリセンター-smile-スマイル-光の森)

ヨガは呼吸法やポーズ、瞑想により心と体を結びつけ、緊張を解きほぐし、健康の維持や増進が期待できます。男女問わず自分のための時間を過ごしませんか？

### 参加をご希望の方はささえりあ武蔵塚まで電話で申込みをしてください

#### 《感染症対策について》

開催2週間前~当日に、ご自身や同居者に37.0℃以上の発熱や咳、倦怠感などの体調不良がある場合は参加をご遠慮ください。受付にて手指消毒・検温・体調の確認を実施し、参加者およびスタッフのマスク装着を徹底します。また会場内では密を避け適切な距離を保って頂くなど、感染症対策にご理解とご協力をお願いいたします。

#### 必要なもの (各自持参)

マスク・室内履き・飲み物・防寒着

※ヨガマット (無い方は申込時にお知らせください)



主催：弓削校区社会福祉協議会

申込先：熊本市高齢者支援センター ささえりあ武蔵塚 (事務局)

☎ 096-339-8130

【受付時間】

月~土曜 8:30~17:30